



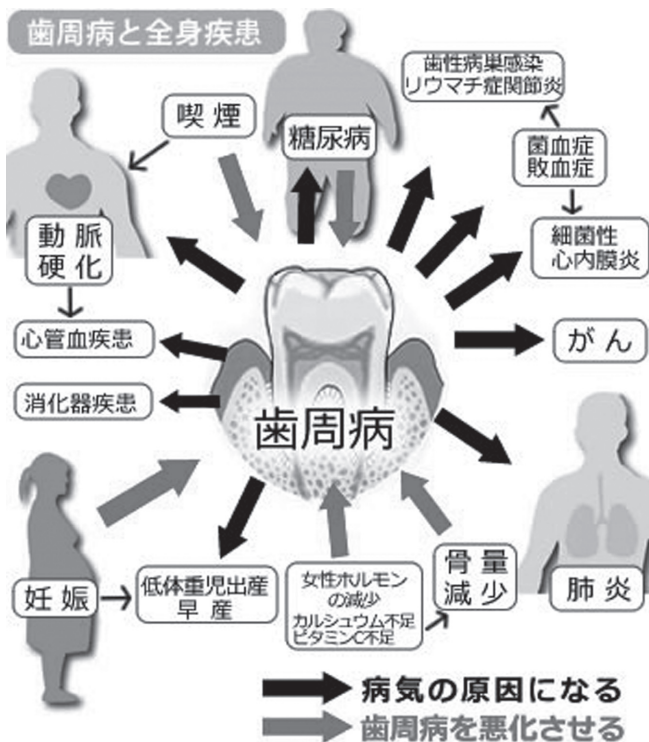
歯を失う原因は、「歯周病」と「むし歯」です



歯を失う原因の約70%は「歯周病」と「むし歯」と言われています。歯を失わないために、定期的に歯科検診を受け、歯と口の健康を守りましょう。

■歯周病やむし歯が全身の病気の引き金に
「歯周病」や「むし歯」になると、口の中に細菌が

増えてきます。そのまま放っておくと、細菌が血管の中に入って全身に広がり、さまざまな病気を引き起こしたり、生活習慣病（糖尿病や心疾患など）を悪化させたりします。
生活習慣を見直すことが全身の健康につながります。



- 歯周病 セルフチェック
一つでも該当したら要注意!!
かかりつけ歯科医に相談しましょう。
- 歯ぐきの色：ピンクより赤い色をしている
 - 歯ぐきが腫れている
 - 歯ぐきから出血
 - 口の中がネバネバする
 - 歯ぐきがムズムズしてかゆい
 - 歯が浮くような感じがする
 - 歯が長くなったように見える
 - 歯と歯の間によく食べ物がはさまる
 - 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
 - 歯がグラグラする
- 「歯周病」と「むし歯」を予防するポイント
- 1 よく噛んで、だ液を出す
 - 2 一口30回を目標に
 - 3 栄養バランスのとれた食事
 - 4 間食は時間を決めて
 - 5 禁煙
 - 6 規則正しい生活を心がけて
 - 7 正しい歯磨きをマスターするかかりつけ歯科医をみつけて定期検診を受けましょう

■節目歯周病検診のお知らせ（無料）
平成28年度中に35・40・50・60・70歳になられる方を対象に、歯周病検診を行います。
対象の方には、すでに受診券を送付してあります
ぜひ、この機会に受診をして、定期検診を継続して受けることをおすすめします。

◆内容
・問診
・歯や歯肉の検査
・歯磨き指導 等

◆持ち物
・無料受診券
（紛失の場合は、健康づくり課にて再発行できます。再発行の際には、免許証又は保険証、印鑑が必要となります。）

◆受診期限
3月31日金まで

▼問い合わせ先 健康づくり課 健康支援係

■国保歯周病検診のお知らせ（無料）
平成26年度中、一年を通じて国民健康保険に加入しており、医療機関で受診しなかった世帯の方は、次のすべての項目に該当すれば、無料で歯周病検診を受診できます。
・35歳以上の方
・節目歯周病検診や妊婦歯周病検診に該当しない方
・施設等へ入所していない方
・国保税に滞納がない方

◆申請方法
国民健康保険証と印鑑をご持参の上、2月28日までに市民課窓口で申請してください。

◆受診期限
3月31日金まで

▼問い合わせ先
市民課 国保年金係